

УДК 796.41
ББК 75.6
М 50

М50 **Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. Комбинированные и комплексные упражнения:** Учебное пособие. II-е издание. Малаховка: МГАФК, 2006. – 64 с.

ISBN 5-900871-47-9

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор **Смирнов Ю.И.**,
кандидат педагогических наук, профессор **Биндусов Е.Е.**

Пособие обобщает апробированный методический материал по применению комбинированных и комплексных упражнений в различных организационных формах занятий физкультурников и спортсменов.

Материал соответствует темам 1.5, III.8 и III.9 Учебной программы по специализации "Преподаватель физической культуры" и темам 1.7, П.II, П.15, III.5, IV.5 – Учебной программы по специализации "Гимнастика" – специальности 032101 "Физическая культура и спорт".

Адресовано студентам физкультурных учебных заведений и специалистам по физической культуре и спорту.

*Одобрено УМК и утверждено ученым
Советом МГАФК в качестве учебного пособия*

© – Московская государственная академия физической культуры, 2006
© – Ю.В. Менхин, А.В. Менхин, 2006 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСНО-КОМБИНИРОВАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ /"ККУ"/.....	7
КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	14
УПРАЖНЕНИЯ В ПАРТЕРЕ / НА ПОЛУ /	15
УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ / ВЕРХНЕЙ ЖЕРДИ БРУСЬЕВ /.....	16
УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ	17
УПРАЖНЕНИЯ НА КАНАТЕ	18
УПРАЖНЕНИЯ НА КОМБИНИРОВАННЫХ СНАРЯДАХ	20
ВРАЩАТЕЛЬНО-РАВНОВЕСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	21
ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	23
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.	24
КОМПЛЕКСЫ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	25
КОМПЛЕКСЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.	29
КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ.	30
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА.....	32
СИЛОВАЯ РАЗМИНКА.....	33
КТ ПЕРМАНЕНТНОГО ТИПА	35
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА УДАРНОГО ТИПА	38
ФОНОВАЯ КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА.	40
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	42
ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ КТ	43
КОМПЛЕКСНЫЕ ЗАНЯТИЯ	48
КОМПЛЕКСНО-КОМБИНИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ	52